



Guía práctica gratuita

Cómo dormir mejor

por **Emiliana Simionescu**

Psicóloga sanitaria · ER Psicología Sanitaria



Pasar la noche dando vueltas en la cama o despertarte sin sentirte descansada afecta a todo: al ánimo, a la concentración y a cómo afrontas el día. El sueño no siempre se puede forzar, pero sí se pueden cuidar las condiciones que lo favorecen. En esta guía encontrarás hábitos sencillos que, a muchas personas, les ayudan a descansar mejor de forma natural.

Regularidad, tu mejor aliada

Nuestro cuerpo funciona con un reloj interno que agradece la regularidad. Acostarte y levantarte a horas parecidas, incluso los fines de semana, ayuda a que el sueño llegue de forma más natural.

Aunque una noche duermas mal, intenta mantener la hora de levantarte. Con el tiempo, esa constancia ordena tu ritmo de descanso.

Prepara tu dormitorio

El entorno importa más de lo que creemos. Un dormitorio que invita al descanso hace la mitad del trabajo.

- Mantén la habitación oscura, fresca y silenciosa.
- Reserva la cama para dormir, no para trabajar o ver el móvil.
- Cuida que el colchón y la almohada te resulten cómodos.
- Si el reloj te genera agobio, gíralo para no mirarlo.

Cuida la luz y las pantallas

La luz es la principal señal que le dice a tu cerebro si es de día o de noche. Por la mañana, exponte a la luz natural para activarte; por la noche, baja la intensidad de las luces en casa.

Las pantallas emiten una luz que puede retrasar el sueño y, además, nos mantienen mentalmente activos. Intenta apagarlas al menos media hora antes de acostarte y sustituirlas por algo tranquilo.

Vigila lo que tomas

Algunas sustancias interfieren en el sueño más de lo que imaginamos, aunque no lo notemos en el momento.

- Evita la cafeína (café, té, refrescos de cola) desde la media tarde.
- Cena ligero y no demasiado tarde.
- El alcohol puede dar sueño al principio, pero fragmenta el descanso.
- Si tienes mucha sed o hambre a la hora de dormir, algo suave basta.

Crea una rutina de noche

Igual que a los niños les ayuda un ritual antes de dormir, a los adultos también. Repetir cada noche una secuencia tranquila le enseña a tu cuerpo que se acerca el momento de descansar.

Puedes probar con una ducha templada, unos estiramientos suaves, leer unas páginas, escribir lo que ronda tu cabeza o hacer unas respiraciones lentas. Lo importante es que sea algo relajante y que lo repitas de forma parecida.

Si te desvelas, no luches

Despertarse por la noche es normal. El problema aparece cuando empezamos a agobiarnos por no dormir, y ese agobio nos desvela aún más.

Si llevas un buen rato despierta y notas que la frustración crece, levántate, ve a otra habitación con luz tenue y haz algo tranquilo hasta que vuelva el sueño. Forzarte a dormir suele conseguir justo lo contrario.

Descarga tu mente antes de acostarte

Muchas veces no dormimos porque la cabeza sigue trabajando: repasando el día o adelantando el de mañana. Dedicar unos minutos, antes de meterte en la cama, a anotar tus preocupaciones o las tareas pendientes ayuda a "dejarlas fuera" y llegar más ligera a la almohada.

Cuidar estos hábitos suele mejorar el descanso poco a poco, con paciencia. Si el insomnio se mantiene en el tiempo o va unido a preocupaciones, tristeza o ansiedad que te cuesta manejar, puede ser útil mirarlo con más calma. La terapia puede acompañarte a entender qué hay detrás de tus noches en vela. Esta guía es orientativa y no sustituye a la valoración de un profesional de la salud.

Con cariño,

Emiliana Simionescu · ER Psicología Sanitaria

emilianapsicologia.es · 637 232 158

